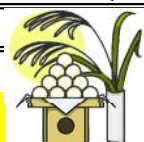
9月号　2014年（平成26年）9月1日発行　VOL.469

川口市立青木公民館　川口市中青木3－18－7　☎　251－6534

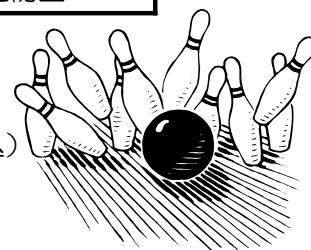
※川口市青木公民館ホームページより閲覧できます。(http://www.city.kawaguchi.lg.jp/kbn/69099999/69099999.html)

シニア世代向き　　はじめませんか？からだに良いこと

健康ボウリング教室

ボウリング未体験の方でも大丈夫！
楽しみながら自分のペースでできるボウリングは、心とからだに良い影響を与え、健康を促進します。
ボウリングで、日頃のストレスや、運動不足を解消しましょう。

１ 内容　　健康維持とスキルアップのための全６回コース
　☆　毎週金曜日　午後１時１５分～４時

１回目	10月17日	気軽に楽しもう　　生涯スポーツ、それがボウリング
２回目	10月24日	ボウリングの楽しみ方　　リーグ戦を楽しもう
３回目	11月7日	楽しく上手に！　　目指せ！スコアアップ
４回目	11月14日	楽しくかっこ良く　　ボウリングで体脂肪を燃やそう！
５回目	11月21日	楽しく健康に！　　運動で骨粗しょう症を防ぐ
６回目	11月28日	もっと楽しく・もっと健康に」　　運動で老化難聴を防止

２ 講　師　　小谷　ひとみ（プロボウラー）
　　　　　　加藤　侑士（インストラクター）
３ 参加費　　全６回を通して、２，０００円。（ゲーム料、貸靴、教材費込）
　　　　　　※　他には、一切かかりません
４ 対象者　　一般成人
５ 定　員　　３０人
６ 申込み　　９月１９日（金）午前８時３０分から青木公民館窓口にて先着順に受け付けます。
　　　　　　参加費を添えてお申込ください。

６０歳を過ぎてからの健康維持にはボウリングが大変効果的です。
予防医学の観点から、心拍数１１０～１２０くらいの運動を１週間に１回～２回、時間にして２０分から３０分行うことが健康を維持するために最低限必要な運動量と言われています。手軽にできるボウリングをぜひこの機会に始めてみませんか。

９月の行事予定

日	曜日	行　　事	日	曜日	行　　事
12	金	健康体操（中国風）教室（第１回）	19	金	健康体操（中国風）教室（第２回）
13	土	子ども卓球教室（子供の居場所）	20	土	子ども折り紙教室（子供の居場所）
17	水	ＡＥＤ使用による普通救命講習	27	土	子ども卓球教室（子供の居場所）

青木公民館主催　～川口市民大学～

参加者募集のご案内

デジカメ写真取り込み＆画像補正入門講座

対象者　：　市内在住・在勤で１８歳以上、かつ、パソコンの基本操作が可能でインターネット経験がある方

◎ 定　員　　15名
◎ 参加費　　1．500円
◎ 会　場　　青木公民館　講座室
◎ 講　師　　宮田　学　　氏（アトリエ　ガユウ）
◎ 申込み　　11月15日（土）～11月22日（土）
午前8時30分から
青木公民館にて先着順に受け付けます。
定員になりしだい、締め切ります。

◎日程　および　主な授業内容

日　　程	内　　　容
1月　9日（金）	写真の取り込み、管理
1月16日（金）	ソフトによる写真の補正実習
1月23日（金）	ソフトによる写真の加工実習
1月30日（金）	はがき作成実習

※時間は各日とも１０：００～１２：００

※ 各自で用意するもの
デジカメ・メモリーカード（10枚～30枚ほど写真の入ったもの）・USBケーブル・デジカメの取扱説明書・筆記用具・付箋等
※ パソコンは、講師が用意したものをお使いいただきます。
※ Appleをお使いの方でもご参加いただけますが、画像の取り込み、整理の仕方などは、Windous7での講習となります。
※ 授業を行うために必要な資料とさせていただくため、あらかじめアンケートのご記入を、お願いいたします。

ＡＥＤ使用による普通救命講習

pixta.jp - 11391986

☆ ＡＥＤで助かる命 ☆

そこにＡＥＤがある。
勇気を持って一歩前へ！

1　日　時　　9月17日（水）　13時30分～16時30分

2　受講料　　200円（資料代）

3　募集人員　　30人

4　講　師　　川口消防局救急課

◎　講習修了者への特典
その1　講習会終了後、すぐに「普通救命講習修了証」が交付されます。
その2　AEDを使用し、心肺蘇生を行うまでの手順等、詳しく解説したテキストを差し上げます。

生き生きデイサービス事業・９月の日程

青木たたら荘　　　【大広間】TEL253-1881

開　催　日	時　　　間	内　　　容
１０日（水）	午前１１時～１１時４０分	※ 若返り体操
１７日（水）	午後１時３０分～２時１０分	筋力アップ体操
２４日（水）	午前１１時～１１時４０分	※ のびのび体操

なお、終了後※印について健康生きがい作りアドバイザーによる「耳より話」を１０分程度実施

・費　　用　　たたら荘利用料として1回　100円　（月3回程度開催予定）

※初めての方は「利用者証」を作るため「健康保険証」等が必要です。　（手続きは簡単です。）

・問合せ　　社会福祉協議会　　在宅福祉課　　252－1294

保健センターからのお知らせ

☆おとなの食育講座

（食事を中心に運動や生活習慣について考える講座）

日　　時	内　　容	講　　師	持ち物
10月15日（水） 午前9時30分～ 午後1時30分	・生活習慣病と食事について ・バランスの良い食事 ～調理実習と会食～ ・身長、体重等の身体測定	栄　養　士 保　健　師	筆記用具 エプロン 三角巾等
10月16日（木） 午後1時15分～ 午後3時45分	・健康的な生活習慣について ・エクササイズでサイズダウン	保　健　師 健康運動指導士 栄養士・保健師	運動に適した服装と靴

対象・・・・64歳以下で、メタボリック症候群に関心があり、生活習慣を見直したいと思っている市民のかた。
　２日間とも参加できるかた。

場所・・・・保健センター

費用・・・・無料

定員・・・・24人（先着順）　定員になり次第終了。

申込・・・・9月16日(火)から保健センターに電話予約　TEL　256-2022

☆市民の無料健康チェック

～巡回みんなの保健室（成人健康相談）～

日頃、健康で気になることはありませんか？
川口市では、血圧、体脂肪、コレステロールなどについて健康相談を行っています。
ご自分の健康チェックの機会として、いらしてみませんか？

- 日　程　　9月19日（金）、9:30～10:30
- 会　場　青木公民館
- 対　象　健康について相談のある川口市民
- 内　容　【測　　定】 尿、体重・体脂肪、腹囲、血圧、握力、肺活量
　　　　【健康相談】 保健師、地域包括支援センター、歯科衛生士

※ 直接、会場にお越しください。
※ 測定だけのご利用もできます。
※ 健康手帳をご持参下さい。お持ちでなければ、会場で交付します。

お問い合わせ：川口市保健センター　TEL.048-256-2022

おやこの遊びひろば

遊びを通じて子育てを考える場所、情報交換できる場所を提供いたします。

■期　間　祝日・休館日を除く毎週土・日
　※行事等により変更する場合があります

■時　間　午前９時～１２時

■場　所　青木公民館　日本間

■対　象　原則として、３歳までの親子

■内　容　毎回、専門の保育士１名が子育て支援相談等を行います。

月	曜日					
9月	土曜		6 日	13 日	20 日	27 日
	日曜		7 日	14 日	21 日	28 日
10月	土曜	4 日	11 日	18 日	25 日	
	日曜	5 日	12 日	19 日	26 日	

献血会からの『お知らせ』と『お礼』

日本赤十字社から感謝状が贈呈されました。

7月25日（金）埼玉会館小ホールにおいて、
青木地区献血会の40年以上に及ぶ
活動がたたえられ、感謝状をいただきました。

写真は、献血会伊古田会長

ありがとうございました！

8月22日に行なわれた献血会では、〇〇人
の方に献血していただきました。
今後とも献血推進にご協力いただきたく、
お願い申し上げます。

次回の献血実施日は、

12月11日（木）
午後2時～4時 です。

皆様のご協力お願いします。

子どもの居場所づくり事業

時間内に自由に参加できます！　事前の申込はいりません。

子ども卓球教室

日　程　　9月13日／27日
　　　　　10月11日／25日
時　間　　午前10時～12時
場　所　　青木公民館　ホール
持ち物　　体育館ばき
参加費　　無料
対　象　　小学生
※ラケットは公民館にあります

クラブ員募集！

青木美健クラブ

初心者の方、大歓迎。みんなで楽しく、気持ちよく、ストレッチを楽しみませんか。見学・体験いつでも、できますので、ご参加お待ちしてます。

活動日　　毎月第１・第２・第３木曜日
時　間　　午前９時～１１時
場　所　　青木公民館　ホール
持ち物　　タオル・飲物
入会金　　１，０００円
担　当　　下田

青木地区体育祭のお知らせ

日　程：10月12日（日）
会　場：青木中学校　校庭

奮ってご参加ください！

青木公民館「祭り」のお知らせ

学ぶ楽しさ・ふれあう喜び
広げようみんなの輪

11月1日（土）► 午前10時～午後9時　【作品展示・発表/模擬店/前夜祭】
11月2日（日）► 午前10時～午後3時　【作品展示・発表/模擬店】
　　　　　　　午後 4時～午後6時　【式典：来賓及びクラブ関係者】

主催/青木公民館祭り実行委員会
後援/青木公民館友の会・青木地区連合町会・青木公民館

発行責任者　館長 ： 二瓶　清